

十八世紀前半の養生論における「老い」の身体

Discourse of Personal Health Care and the Elderly in the early 18th century in Japan

片 瀧 美穂子
Mihoko KATAFUCHI

2010年11月2日受理

Abstract

This essay clarified the elderly body on the discourse of personal health care in the early 18th century in Japan. Kaibara Ekiken's Yojokun(1713) and Kazuki Gyuzan's Rojin Hitsuyo Yashinaigusa (1716) were mainly examined. An Extension of average life expectancy in Edo era and taking care of the old parents as the important ethics, these were the context of taking care of the elderly on the discourse of personal health care. Aging was thought of decreasing Ki that was the concepts of substance-energy in traditional Chinese medicine. Diet and control of emotions were necessary in order to stop decreasing Ki from human body of the elderly. Preferable aging was to enjoy study and artistic creation and to have mild disposition rather not violent temper. Discourse of Personal Health Care in the early 18th Century had the function of being conscious of one's own body and aging.

はじめに

本研究の目的：近世養生論における老人の身体把握の有りようを、特に十八世紀前半の養生論を中心にし、明らかにしようとするものである。

近世の養生論においては、長命は養生の主要なテーマであった。古代中国の道教系の養生法が不老長寿を目指す技法であり、江戸時代の養生論も『千金方』、『黄帝内経素問』、『黄帝内経靈樞』といった中国医学書の古典の引用や、それらへの言及がなされていることもしばしばである。近世の養生において、道教的な不老長寿が求められたわけでもないが、安寧な老いと長く生きることが望まれたことは違いない。かつて松村が指摘したように、近世の養生論は基本的には、男性武士を読者として記述されたものであった¹。それが十七世紀後半以降、男性武士のみではなく、社会階級を縦断し町人や農民、さらには老人、小児、婦人が養生の対象として語られるようになる。読者である男性武士が自らに対して養生の術を行うだけでなく、彼らの親である老人、子供、婦人たちを養生の視点で捉えることになるのである。香月牛山は、老人の養生法を論じた『老人必用養草』、医学的見解をまじえた『小児必用育草』、婦人の養生法を述べた『婦人寿草』の三つを出しているが、これらは彼が平易なことばで一部の知識人に限られることなく広く読まれることを期待したものである。十七世紀後半以降から養生という営みの対象が、男性武士から、老人、小児、婦人へと拡大していくことを示唆しているであろう。香月牛山自身も「今此三書を合せて養生三部の抄といはんもまた宜な

らずや」²と述べている。子どもに対する養生の視線が、養育法の中に取り込まれ、婦人たちに対する養生の視線が、産の過程に取り込まれ、それぞれ「子育て論」や「産科養生論」としても展開されていく。これに対して、老人に対する養生の視線は、「子育て論」や「産科養生論」のように特定の領域を形成することはなかった。それは、近世の養生論が、男性武士を主な対象とすることから始まっており、老人がその男性武士自身のことを含意しているからであろう。また、近世の養生という観念が、天から与えられた天年を尽くし、安寧な生活の追求を指すため、そのことが結果として長命をもたらすため、養老や老人に特定づけた領域となるまでには至らなかったであろう。それでも、十七世紀後半以降、老いや養老を明確に養生の対象として明示した養生論が登場しており、養生において養老という問題化が大きくなったことが示されている。

養生は、生を引き延ばし、その引き延ばされた時間において身心が安定的であるよう導くことを、目指すものであった。老人、子ども、そして婦人に対して、そうした養生あり方を求めることになるのであり、老人、子ども、そして婦人に、生の維持と安寧を目指す養生の術を向けていくことであった。老いた者への視線は、読者自身にも向けられることを想定している場合もある。養生論は、老いへの対処や配慮などを論しながら、老いの身体をどのように把握しようとするものであったのか。

これまで近世の養生論に関する研究は、日本思想史、教育史、医療・医学史、そして女性史などの領域から、

様々なかたちでなされてきた。その中で、養生論を「老い」や「老人の身体」に焦点づけて考察しているものはそれほど多くはない³。養生論は、日常実践の道德論として展開されるが、他方で医学的な知識が盛り込まれてもいる。医学的な老いの把握と道德論的に展開される養老のあり方との接点として、老人や「老い」を捉える必要があるだろう。本稿では、この道德的な語りと医学的な議論との接点として養生論を捉え、特に老人及び養老に焦点を当て、貝原益軒『養生訓』(1713)と香月牛山『老人必用養草』(1716)を中心にしながら、考察を進めていく。

1 老いの価値

1. 1 老いの浮上

太田素子は、一生における老人の位置づけに関しては、中世の文書と近世の文書では相違するとし、次ぎのように述べる。「中世文書では自然の運行にさからわずに人も自然に枯れていくことが称揚されるのになんてして、十七世紀末から十八に入ると、老年期には壮年期にはない人生(発達)課題があるという積極的な言説が現れはじめる」⁴。とするならば、十七世紀以降、それまでとは違う生活を営む「老人」の観念が出てくると予想される。浅見によれば、十八世紀前半になると「小児」や「老人」は統治論の中で注目され、それまで役に立たないものとされてきたものが政策の対象として浮かびあがってくるという⁵。江戸時代中期以降、子ども観や老人観の変化が指摘されているが、確かに「天年」を尽くすことを求め、「長命」「長寿」を希求すべきものとして提示する養生論の出現には、「老い」をめぐる理想とされる人間像、身体像の変化が伴っているのである。養生論は、「老人」の生活法や心の持ちよう、「老人」への配慮の仕方などを論しながら、老いた者の身体を着目させ、その生を引き延ばそうとするものであった。

近世の養生論に関していうと、「養老」が背負うべき道德的な課題として取り上げられるのは、十七世紀後半以降である。曲直瀬玄朔『延壽撮要』(1699)は、「壽を延すこと」を含意する書名であるが、「養老」に関する内容は登場しない。出版年は不詳であるが、十七世紀前半の『雖知苦庵養生物語』(不詳)にも、名古屋玄醫『養生主論』(1631)においても、同様である。十七世紀中頃の沢庵の二つの養生書、『医説』(不詳)及び『骨董録』(1644)は、陰陽と五行という運氣論の規則を通して人の身を説明し、病の成立の機序や養生のあり方を説いたものであるが、どちらにおいても、「老」という用語さえもほとんど登場せず、老いや老人に関して取り立てて語られてはいない。これが十七世紀後半になると変化しはじめる。貝原益軒『養生訓』のもとになったとされる『頤生輯要』(1682)には、五巻に「養老」の項が設けられ、「曾子曰。孝子之養老也。」⁶とい

う記述から初められており、老人を養うことを、道德的な営みとして位置づけている。そして十八世紀以降、「養老」は、養生の主要なテーマとなり、香月牛山『老人必用養草』(1716)、本井了承『長命衛生論』(1812)、白河楽翁『老の教』(1829)のような、養老や老年期を書名に明示する養生書も登場する。

さて、いかなる背景から養生論において養老や老年期の過ごし方が主要なテーマとして、浮上してきたのだろうか。まず、近世を通じて平均寿命が延びたことがあろう。十七世紀から十九世紀の三世紀にわたって約十年延びている。宗門改帳や過去帳の調査による鬼頭宏の推計によると、一六〇〇年頃の平均余命は三十歳程度であったという⁷。それが十八世紀には三十代半ば、十九世紀には三十代後半の水準を獲得することになる⁸。太田が言うように、乳幼児の死亡率が著しく高かった時代においては、乳幼児をくぐり抜けてきた人々には、五十年以上の余命が期待された⁹。こうした平均寿命の伸びは、医療政策といったものではなく、日常生活の向上に基本的な要因があるとされる¹⁰。養生論は、日常実践道德を語るものであり、平均寿命の伸びにより、養生論において養老や老年期の過ごし方が、主なテーマとして見いだされることになるだろう。

次に、父母に仕えることと、父母に長命で安寧な生活をもたらすことが要請されるものだったということである。ここには、生命維持に対する価値の高まりがある。このことに関しては、筆者はすでに論じたことがあるので、詳しい説明は省略するが、実質上戦うことがなくなった武士階級にとって、生命を奪うこと、あるいは奪われることに対する心性は変容する¹¹。傷や病に対する治療法や、身体の保全を中心に記述されていた、戦国武将たちが読んだ十六世紀の養生論は、養老や老年期の生活法を説くことはなかった。しかし十七世紀後半以降、身体の保全を心がけその営みを実践するということが、価値とされることになる。菅原憲二は、近世都市京都を素材として、老人と子供のおかれていた状況を明らかにし、その中で、老人の自殺事件の多さを指摘している¹²。そうした状況の多さ故に、逆に長命で安寧な生活は、理想であったはずである。楽隠居の志向ともつながっているだろう。養老が忠孝として位置づけられ、他方で、実際は老人の自殺の件数が多いような社会的状況にあっては、生活も安定し、身心ともに順調な状態で老いることは、憧憬の念をもって見られていたであろう。春水老人は、『老人必用養草』の序文をつけることになった理由を、九十歳を超えて健やかでいることが珍しい故に、香月牛山から序文を頼まれたためだと述べている。「予が齡の九旬にあまりてすくよかなるが、今の世にはめづらかに覚へければ、一語を書つけて此端に冠らしめよといへり」¹³。養生書の「序」においては、しばしば生命の至高性が語られる。例えば次のようなものである。「天下

萬民の至寶は命也」¹⁴、「生としいけるもの衆多が中に、至て弱なるものは人なり、最も重きものは命なり」¹⁵。生命の至高性を前提としながら、養生論が展開されるのであり、生命が終わり尽きることに近い老いた者に対して、生命を維持させ、安寧な生活の方途を与えるものであった。貝原益軒『養生訓』は第一巻の総論の部分にて、こう展開する。

人となりては此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて、なすべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び楽しみをなさん事、誠に人の各々願ふ処ならずや。如此ならむ事をながはば、先右の道をかうが(考)へ、養生の術をまなんで、よくわが身をたもつべし。是人生の第一の大事なり¹⁶。

ここでは、父母に仕え孝をつくすことが求められ、長く生きて喜びや楽しみをもって過ごすためには、養生の術を学んで身心の良好さを保つことが求められる。そして、これが人生の第一の大事だということである。そうした養生の観点からみれば、人々の生活のありように対しては不十分さが感じられることになる。香月牛山が『老人必用養草』を執筆したのは、身を養う術を行っておらず、命の限りをつくさない人が多いという理由によるという。

人と生れ父母より受け得たる形をいかで疎かにすべき、世の人身を養ふ術のかしこからずして、命の限りを盡さぬ輩數ふるになを餘あり、かうやうの事おもひ歎きて此書をなん書つらぬけるなり。

単に長命することが求められるわけではない。心の持ちようなどを含みながら、生きることに對する見方をも示されていくことになる¹⁷。

1. 2 成就の時

養生論では、老年期はどのように捉えられるか。積極的な評価としては、それは物事の成就の時期とされる。香月牛山『老人必用養草』は、若い時期では、余計なことに関心が向かってしまい、物事に集中して心に向けることができないため、学問も諸々の芸や術も成就には至らないことが多いという。「人わかき時は血氣さだまらず、物毎にこゝをうつし情をつくす事うとく、たゞ我意にのみまかす、學問をつとめ諸の藝術をならへども、その事おほくは熟さず」¹⁸。そして、四十、五十歳になるころに、経験を踏まえて知識が開かれ、諸々の技がそして歩むべき道も成就するという。物事の成就には一定の時間が必要であり、知識と経験との蓄積による物事の達成状態に関して、老年期は積極的に捉えられている。こうした良き老いをなすため

に、若い頃からの何かしらの芸に親しむことが勧められる。「若き時諸藝を心がけぬ者は、年老てなすべき事なくて、楽しみすくなきものなれば、其事を子弟たる者にさとして藝術をつとめしむべきなり」¹⁹。ここで、若い頃に「諸藝」を心がけないものは、楽しみが少なくなってしまうというのである。この楽しみとは、享樂的なものではない²⁰。老年期において、芸術的な活動や学問や読書による知的かつ精神的、に豊かな時間を過ごすことが求められる。これは知的かつ精神的なレベルのみに関わることではない。こうした嗜みがないと、身心の保養においてもうまくいなくなる。続けて牛山は言う。

文學音楽をもしらず、武士たらん人の本邦の軍記をだに読わぬは、年老いてなす事なく、…けふの日は何事をなしてか消せんとおもふ類の者多し、これらの人は老後の楽しみおほくは碁将棋雙六の類をなして、心氣を費すをもって脾をやふり、久坐して氣をとゞこほらしめ夜を深す故に眼を損し、勝負をつのりて怒を起。是皆老人の保養に損あつて益なし²¹。

老年期を楽しむために、あるいは、成就へむけて、文学や芸に親しむことが勧められるのであり、そうした生活が養生に適ったものとされる。理想的な老年期へ向けての若い時からの準備をすべきであると言う。「能々心を用て、若き時より老の楽しみとなるわざをつとむべき事なり」²²。

老年期が成就の時であるということには変わりはないが、牛山が学問に限らない「藝術」を含めた文化的営みの成就を述べたのに対して、貝原益軒『養生訓』は、老年期が学問の成就の時であるとする。

人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定らず、知恵いまだ開けず。古今にうとくして、世変になれず。言あやまり多く、行悔多し。人生の理も楽もいまだしらず。五十にいたらずして死するを夭とい(ふ)。是亦、不孝短命と云うべし。長生すれば、^{たのしみ}楽多く益多し。…學問の長進する事も、知識の明達なる事も、^{ながいき}長生せざれば得がたし。ここを以て養生の術を行なひ、^{なる}いかにもして年をたち、五十歳をこえ、^{いよいよ}成べきほどは、弥長生して、六十以上の寿域に登るへし²³。

老年期を学問の成就する時期とするが、儒者である益軒にとっては、当然のことであったかもしれないが、牛山のように若いころから学問をせよ、とは言っていない。むしろ、飲食、房事、睡眠、薬、七情のコントロール、導引や調気法といった養生法を説いている。

老年期に人生の到達点と物事の成就を期待し、それが理想であり、「楽しみ」であるとされる。養生の理想

は、若い時の血氣定まらない時期にあるのではなく、若いころからの養生の営みの蓄積の上に位置づけられている。老いた時にそのことに気づいたとしても遅いため、若さを頼りして飲食や色欲を抑制しないことが戒められる。香月牛山『老人必要養草』より約一世紀後の本井了承『長命衛生論』は「若年の人も心得べき事」を次のように述べている。

二十歳ぐらいの前後にては、何の思慮なく身を大事にかけるといふ事には、曾て心付ず、親にもさからい女色に心うつり、飲食色慾の過を慎心なきもの也、ゆだんして病氣と成、取かゑしのならぬ事あり、此理をわきまへて、若時より身を大事にかけ、傷とならぬ心得有たし²⁴

養生が理想とするのは、壮年期や青年期の心身の状態ではない。いつまでも若いということに肯定的な意味はない。若い頃より養生せよと説かれるが、若い時の状態を維持することが求められるのではなく、若い時の状態を頼ることなく、身を大事にせよと説かれる。

2 老いの身体

2.1 老いと「気」

養生論において展開される心身を良好にするための養生法は、飲食、睡眠、房事、衣服、七情のあり方、導引・調気、薬方、医療とのつきあい方など多岐にわたるが、結局のところ、養生論が求めるのは、「気」の流れの順調さにある。「気」は、それによって天地が生成されるという宇宙論における基層概念である。天や地、動物や植物、万物すべては「気」の集まりによって成り立っているとされる。犬や猫、人間といったそれぞれの違いは、「気」の集散の違いによるのである。「気」はいわば物質的エネルギーであり、「気」の消失はその生命が絶えることでもあった。養生は、この「気」を身体内に満ち巡らすことを目指す。貝原益軒『養生訓』の記述によれば、「養生の害二つあり。元気をへらす〔こと、その〕一なり。元気を滞らしむる〔こと、その〕二也」²⁵だという。つまり、「元気」とは本源的な「気」を指すが、「気」を減らしたり滞らせることは、養生にとって害なのである。「気」が変調をきたし、そのバランスが崩れれば「病氣」となる。

単純に言えば、老いは「気」の減少と捉えられ、「気」は生命エネルギーであるため、その減少は「弱さ」「不安定さ」をもたらす。老人には、このことに対処することが必要とされる。貝原益軒『養生訓』は次のように述べる。「老人は、体気おとろへ、腸胃よはし、つねに小児を養ふごとく、心を用ゆべし」²⁶。また香月牛山も「人老いては體も氣もおとろへ弱く脾胃もすばくよはし、大かたは小児をやしなふごとくに心を用ゆべし」²⁷と同様な表現をしている。老人は養生の配慮を向

けるべき対象として示される。老いは、「気」の減少と捉えられるため、その「気」を減少させないことが重要となってくる。益軒は次ぎのように述べている。「老人の保養は、元氣ををしみて、へらすべからず」²⁸、「老ては氣すくなし。氣をへらす事をいむべし」²⁹。貝原益軒『養生訓』は、「気」という表現を用いているが、香月牛山『老人必用養草』は、「陰氣」「陽氣」の概念を用いて「老い」における「気」の減少に言及する³⁰。

四十にも至る比ほひよりつとめて保養せざれば、たちまち病を生じ、元氣をそこなひ其身を失ふなり、素問にも四十にして陰氣おのづからなかばすとあれば、飲食色慾其に心をつけてつゝしむべし³¹。

四十以後はつとめて保養せよ、そうしないと、忽ち病氣になってしまうと述べている。そして『黄帝内経素問』からの知識として四十以後に陰氣が減少するため、飲食、色欲その他に配慮することを求めている。また別の箇所では、老人の怒りやすさが、陰陽の概念を用いて説明される。「人老ては陰血まづかけて孤陽盛んなるによりて、おほくは怒やすくことはりなき事のみをなす」³²。非常に大まかに言えば、東洋医学では、陰と陽とは同じ力のバランスを保とうとするものとされる。どちらかが強すぎたり弱すぎたりすれば、他方(陰の場合は陽、陽の場合は陰)が同等の力となろうとする。どちらかに傾きすぎれば、心身に不調をもたらす。老いの過程は、陰も陽もふくめた「気」の減少過程であるが、陰である血の方がまず欠けていく。そのため、相対的に「陽の気」が強く「陰の気」が弱いという状態になる。「孤陽盛なる」とは、こうした意味である。

老いに伴う「気」の変化は、いかなる心身の状態を伴ってくるのか。それは、感情の不安定さや弱さであり、脾胃の弱さ、そして外邪に対しての弱さである。感情の不安定さに関しては、特に怒りやすくなることと寂しがることとが指摘される。年老いては怒りやすくなるとした、先の香月牛山『老人必用養草』の引用の続きを見てみよう。

物事に堪忍なりがたく、子の不孝をせめ多慾にして怒り人をうらみ、身をかこちて老後の境界を安穩にして楽しむ事をしらず³³。

天地万物を生成する「気」は、季節も生み出している。季節の変化は「気」のありようの変化に伴ったものともいえる。陽の「気」が盛んになる夏は、陰血が欠け陽に傾いた老人にとっては、さらに陽の状態を進めることになり、怒りやすく身を傷めることにもなる。夏の時期には、さらに注意せよと語られる。牛山は次ぎのように述べている。

夏三月を素問に蕃秀と云て、陽気の盛なる事極り…夏の時は火と土と旺するなり、怒ときは肝木の氣逆上して脾土をやぶる、これ夏の時長を養ふの道なりといへり、ことに老人は虚火たかぶりて怒やすし、つゝしむべき事なり³⁴

益軒『養生訓』は、老いに伴う「氣」の減少が怒りを引き起こす、という説明はしてはいないが、老人の怒りやすい有り様を述べている。

今の世、老(い)て子に養わるる人、わかき時より、かへつていかり多く、慾^{よく}ふかくなりて、子をせめ、人をとがめて、晩節をたもたず、心をみだす人多し³⁵。

十九世紀前半の本井了承『長命衛生論』においても、「老人の保養は、常に元氣をおしみて、へらすべからず」とした上で次ぎのように記述されている。

いかりはらたつ事をせぬよふにして、すぎさりたる人のあやまちをもとがむべからず、我あやまちもむべからず、人の無禮、人の心そむく事ありても、いかりうらむべからず³⁶。

ここでは、怒りというものを引き起こさないように説かれている。また、老人は寂くなりやすいとされる。益軒は「年老ては、さびしきをきらふ」³⁷という表現をしているが、牛山は「氣」の減少により寂しさが出てくると述べる。「老人は氣血弱き故にひとり居て寂しさに堪る事なくして心細し、かならずその人の嗜好む事をなして、寂を慰すべきなり」³⁸。東洋医学においては喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情は「氣」の流れを乱すものとされ、そうした感情コントロールが求められる。老人には、怒りと寂しさの感情の不安定さが指摘されるだけでなく、「氣」の弱さ故に老人にはこの七情の乗り越えが難しいとされ、そういう感情を持たないように努めることが求められる。「老人は氣血弱き故に七情の私にかつ事をゑず、虚火たかぶりて動きやすし、能々つつしむべき事なり」³⁹。牛山は、七情のそれぞれと氣との関係を簡単に述べた上で、対処法を示している。喜・怒・憂・思・悲・恐・驚のうち、喜は、それほど害にもならないとされるが、残りの六つに対しては、そのような感情に至らないことが求められている。

喜の情は心の主なる所なり…年老ては氣血とぼしくなりて物毎に、ただ感情ふかく喜しき事を聞ても、うれしきなきとて涙をながす

怒の情は肝の主なる所なり、年老ては陰血固て孤陽ひとりたかぶりて、ややもすれば怒やすし…

憂の情は肺の主なる所なり、年老いては氣とぼしくなる

によりて、身の憂子孫の憂はさらなり他人の憂を聞だにも心よからず…

思の情は脾の主なる所なり、年老いては氣とぼし、物を思慮する事よろしからず…

悲の情は心包絡の主なる所なり、年老いては氣弱くして憂にだも堪えがたし…

恐の情は腎の主なる所なり、…老人は陽気下行して腎氣なを弱し、恐怖の情を起す事なかれ…

驚の情は膽の主なる所なり、老人は氣弱くして物を決断する事なし、少しの事にもおどろきやすし⁴⁰

それぞれの感情と臟腑との対応関係を述べた後、老いた者にどう対処すべきかが記述されていく。それは、老人自身に対してではなく、養老を行う者に対して、いかに配慮すべきかが説かれることになる。牛山は七情と臟腑との対応関係を示しているが、益軒は臟腑と感情の対応や関わりなどについては言及することなく、「氣」を減らしてしまう感情的な高まりを避けよと言う。

老^{おい}いては氣すくなし。氣をへらす事をいむべし。第一、いかるべからず。うれひ、かなしみ、なき、なげく、べからず。喪葬^{そうそう}の事にあずからしむるべからず。死をとぶらふべからず。思^{おも}いを過すべからず⁴¹。

養老において飲食はかなり重要である。食養生と房事は、古代中国以来の養生法においては二大テーマであるが、老人にとっては房事についてはそれほど問題ではなく、飲食に関する養生のあり方が問題とされる。牛山は、男子生殖器も衰えるので、老人になれば色欲の情はそれほどでもなくなるが、飲食は毎日の事であり、この二つの欲を比較すれば飲食の方が十倍も重いと述べる。

飲食好色の二つの慾は共に人の大慾なり、禮記にも飲食男女は人の大慾存すとありて、車の両輪のごとくなれども、人年老てはおのづから陽事かなはねば、色慾の情は薄きに似たり、飲食は日々に用てその飢をたすけ、口腹にかなひて心よく、…老後に此二慾をおもひたくらふれば、食慾の重き事十倍せり⁴²

益軒も同様に、中年(五十歳ごろ)以後色欲は衰えていくが、飲食については当てはまらないとして、飲食の慎みを勧める。

中年以後、元氣へりて、男女の色欲はやうやく衰ふれども、飲食の慾はやまず。老人は脾氣よはし。故に飲食にやぶられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷也。つつしむべし⁴³。

では、「気」の減少過程にある老人には、どのような食がよいのだろうか。先に指摘したように、老いの過程は陰の血が抜けて陽に傾いた状態とされる。陰血をさらに減少に導く食品は、控えることが求められる。「それ物の性の熱なるもの炭火にてやきたるもの」は、「炭火の気を蓄えて陰血を消す」ため「老人によろしからず」とされる。東洋医学では、熱というものを基準にして、食品を熱性、温性、平性、涼性、寒性、に分けて考える。「性の熱なるもの炭火にてやきたるもの」とは、熱性の食品を炭火で焼いたもののことである。熱性の食品は、陰陽の分類でいえば、陽に傾いている。つまり、陽であり熱性であり、かつ火の気を蓄えた食品は、陰である血を消してしまうことになる。結果として、陽が高まってしまうことになる。さらに、牛山は続けて「気の辛く辣き物、味の甘膩なる物あたふべからず」とするが、それらも、陰の血を弱め陽が高まるからである。「熱火をたすけて陰血を消するなり老人これを食えば孤陽いよいよたかぶりて病と成死するにいたるなり」⁴⁴。これら「気の辛く辣き物、味の甘膩なる物」も陰血を消す作用となり陽がさらに強まり、死に至ってしまうという。

気血の弱い老人は、外部から病をもたらし風・寒・暑・湿という四つの外邪にも冒されやすい存在である。気血が強ければ外邪によって乱されることはないが、弱ければ乱されやすく、ひいては疾病となる。牛山は次ぎのように述べる。「人老ての後は氣血弱ければ外邪犯しやすし、素問にも虚のある所邪かならずこゝに湊とあれば、此身に虚せる所なければ邪氣の犯す事はなきものなり」⁴⁵。気血が弱い状態にあるとは、気は満ちたりた状態ではなく虚ろな状態である。その虚ろさに乗じて邪気が入り込み悩まされてしまうことになるのである。「老ては血氣薄くして寒気に堪えがたく、皮膚の氣弱き故に風寒犯しやすし、又暑熱の邪も透やすし」⁴⁶。益軒『養生訓』も老人に対しては、外邪をさけるために外出を控えよと説く。「老人は、大風雨、大寒暑、大陰霧の時、外に出べからず。かかる時は内に居て、外邪をさけて静養すべし」⁴⁷。天候の激しい変化は、安定的な気の流れからの変化であり、身を犯す外邪となるのである。気の滞りない流れは、「静かにしては元気を保ち、動ゐては元気をめぐらす」⁴⁸というように、気を減らさず保つことと巡らすことによってもたらされるが、老いた者にとっては、巡らすことよりは、以上のような気を安定させること養うことが多く勧められた。按摩や導引は、近世の養生書において気を巡らす術として時々登場してくるが、老いた者には、按摩にたより過ぎないことが求められ、養生法としては副次的な位置づけである。

2.2 老いの年齢

老いの年齢は、どのように考えられていたのであろ

うか。百歳が人寿命の限りだとされ、六十歳では「下寿」、八十歳では「中寿」、百歳が「上寿」と捉えられており、六十以上は長寿である。このことは、香月牛山『老人必用養草』も貝原益軒『養生訓』も同じであり、当時の一般的な見方だったのだろう。牛山は、次ぎのように述べている。「人の寿命おほくは百歳を以てかぎりとする。いにしへより上壽を百歳中壽を八十歳下壽を六十歳と定めて、長短の天年とするなり」⁴⁹。同じく益軒も同様に「人の身は百年を以(て)期とす。上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十なり。六十以上は長生なり」⁵⁰と述べる。では、老いの始まりはいつであろうか。益軒や牛山は、四十歳を初老としているが、これは一般的な把握であったようである。西川如見『町人囊』にも、「四十一歳よりそろそろ血氣おとろへ行ゆへに、四十歳を初の老といへり」⁵¹とあるように、四十歳が老いに向けた養生の起点ととらえられたようである。心身への配慮が意図的に必要となってくるのも、そうである。牛山は言う。「初老の時より常に心かけて保養をよくすべし、保養とは元氣血を惜しみてそこなひやぶらざる事なり」⁵²、「四十にもあれば能々用心して其の身をかえりみ、保養を心得べきなり」⁵³。「四十以後は血氣おとろへてわかき時とはことなり」⁵⁴。生まれつき丈夫であってもこの年齢ぐらいから保養が必要とされるし、努めて保養しなければ、たちまち病になってしまうとされる。

人わかき時は血氣さかにして元氣つよきゆへ、保養の術にうとく、私慾を恣にすといへども、おほくは妨なきに似たり、四十にも至る比はひよりつとめて保養せざれば、たちまち病を生じ、元氣をそこなひ其身を失ふなり、素問にも四十にして陰氣おのづからなかばすとあれば、飲食色慾其に心をつけてつゝしむべし⁵⁵。

四十以後、老いはどのように進むのか。四十より初老とされ、四十が老いの起点であるが、六十歳は一層老いが進んだ状態となる。例えば、補陰の薬についての議論からそれが見えてくる。前述したように、老いは、陰も陽もふくめた「気」の減少過程であるが、陰である血の方がまず欠けていく。四十歳以降、陰の血は少なくなるため、補陰の薬が必要となる。しかし、六十になると、補陰の薬はむしろ害ともなる。なぜなら、陰の血が少なくなりすぎて、補陰の薬を受け取ることができないためである。

人四十より五十有余までは、陰氣おとろふといへどもいまだ盡にいたらず、同氣相もとむることわりにて補陰の劑をもて涸行所の陰氣をよびかへすによりて其益あり、六十有餘になれば陰血ことごとく涸て補陰の劑をうくべき所のあいてなし⁵⁶。

また、四十歳以後は新たな知識や技能を身につけることが困難だとされる。『老人必用養草』は次のようにいう。「四十已後まろもろの藝術を初めて習ふ事なかれ、たゞ己のわかき時より知来りたる藝をよく工夫して、楽みになるやうにすべき事なり」⁵⁷。四十以後はそれまでに知り得た「藝」を工夫して、楽しめとすべきだと説いている。四十を境として、身体への配慮のあり方は変化してくる。益軒は、『千金方』の「房中の術」を引きながら四十歳以上の房事のあり方、四十歳以上は必要のない時は目を閉じていること、眼鏡をかけることなどを書き記している⁵⁸。

3 忠孝と養老

3.1 老人への配慮

徳川綱吉は、武家諸法度の第一条に「忠孝」を掲げた。また、天和二年(1682)には孝子節婦の表彰、忠孝札を立てさせている。「忠孝」は、多くの人に受け入れられる求められる観念ともなった。「忠」と「孝」とは別の概念であるが、養生論においては、「忠」と「孝」との区別があまり判然とされないまま使用されることもあるが、総じて言えば養生は「孝」と位置づけられることの方が多い。「孝」としての養生を考える時、そこには二つのタイプがある。一つ目は、大抵は父母である老人を世話する、老人を養うことが「孝」とされることであり、二つ目は、自らの身に対する養生が天地父母に対して「孝」とされることである。どちらにしても、「孝」としての養生は、十八世紀後半とりわけ十九世紀以降に多く語られている。

まず一つ目の、老人の世話をする、養うことが「孝」とであるとする立場から見ていこう。『老人必用養草』は、次ぎの一節から始まっている。「人の子となりては、その親をやしなふ事をしらずんばあらじ」⁵⁹。そして、鳥ですら親を世話することを知っているのであり、萬物の中の靈長である人が知らないわけがないと述べていく。老いた者の生活の細かな部分に至るまでの配慮が、養う者に対して求められる。「其老父母につかうまつるには、常に飲食衣服居所に至るまで萬に心をつけて、老いをやしなふわざを知るべし」⁶⁰。

前述したように、飲食と房事は養生の二大テーマであったが、老いた者には飲食への配慮がより必要とされた。益軒は言う。「老ては、脾胃ひいの氣衰きおとろへよはくなる。食すくなきに宜し。多食するは危し。老人の頓死するは、十に九は皆食傷いしじょうなり」⁶¹。牛山は、養老における飲食に関して曾子を引き、「忠」と関連させてその重要性を説く。「曾子の老を養ふに飲食を以て忠養すとのたまふ、忠とは己を盡すをいふ、その飲食の過不及をはかり、その飲食の能毒をよく詳にして、心をつくして養ふべきなり」⁶²。また、余計な食欲が出るような物は目の前に置くべきでないとし、そうした心遣いが「忠」とされる。「氣のかうばしく味の旨き類の食物

を、老親の眼前に出さぬようにして養ふべきなり。…誠に孝子の老親に飲食を進むの事、これにまされる心づかひあるべからず」⁶³。老いた親への飲食の世話は、子にとって「孝」の行いなのである。

二節で述べたように、老人は怒りやすく寂しくなりやすいとされた。これに対処するように、そうした感情を起こさせないような配慮が求められる。老いた父母の怒りや態度に怒りを起こしては大いなる「不孝」とであるとされる。

子としては、此事をよくおもひはかりて、老父母の心にしたがひ、怒の起こらぬやうにとりからはからひつゝ、しんでよくつかうまつるべし、…愚かなる人は己が不孝を父母にとがめられて、かへつてわが親は老耄せしなど人に告る類あり、是大いなる不孝にして大悪人なり⁶⁴。

不安や心配をしがちな老いた父母に対しては、朝と晩に様子をうかがい、心をなぐさめよとされる。さらに「親のしたしみむつまじき友どちらなどを常にまねぎて、さびしからぬやうに心をつくべきなり」⁶⁵とし、友人などを招いて、友人などを招いて寂しくならないようにせよと説いている。このように、養老は、感情に対する対処も含めて、穏やかに安定的な生活をさせるべく老いた者に常に生活の細部にわたって配慮しようとするものだった。益軒『養生訓』巻第八「養老」の始まりは、次ぎの一節である。「人の子となりては、其おやを養ふ道をしらずんばあるべからず。其心を楽しめ、其心にそむかず、いからしめず、うれへしめず。其時の寒暑したがひ、其居室と其寢所をやすくし、其飲食を味よくして、まことを以て養ふべし」⁶⁶。實際上、こうした養老のあり方がどれほど行われていたのかは不明である。ただし、養生論は、老いた者を物理的にも精神的にも、細かな配慮を受けるべき存在として語っている。

3.2 天地父母を負う身体

配慮はさらに続く。老いた父母に心配をかけないことも、努めるべきことである。病に罹らないことは、この意味においても必要である。「人の子となりては常に其身持をよく慎み保養し、病のなきやうにして父母の心をやすんぜしむべきなり」⁶⁷。安寧さの追求を旨とする養生においては、病の内容に保養して、父母を安心させておかねばならないのである。益軒『養生訓』は、次ぎのように始める。

人の身は父母を本とし、天地を初めとす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこないやぶらず、

天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也⁶⁸。

自らの身を慎重に養い病に罹らず与えられた天年を全うすることが、「孝」であるという。子としては、その身を持ち得たことにおいて、天地そして父母に対して、恩を背負っているのである。暴飲暴食を避け起居を正しくし、強い感情を起こすことなく、風・寒・暑・湿の外邪を避けることは、心身の良好な状態を保つという以上のものである。病なく老いることは、背負った恩を天地父母に対して、返済する行為でもあるのである。こうした語りは、十九世紀前半においても見られる。本井了承『長命衛生論』は次ぎのように述べている。「父母ののこり給へるからだなれば、心で我身を敬い、身を大事にかけける事を、心にわすれぬようにして、長命にて終わりをよくするならば、孝の道に叶うべし」⁶⁹。長命になること、養生することは、孝の道とされる。養生に配慮した生活のあり方の積み重ねの上に、「天年」が尽くされ寿に至ることになる。四十歳が初老として示され、四十歳以後の保養を求める養生論は、養いの対象となる老いた父母に対してのみならず、読者自らの身にも適用すべきものとして読まれたであろう。

終わりに

十八世紀初頭の、香月牛山『老人必要養草』及び貝原益軒『養生訓』は、学問や芸における成就の時として価値を与える一方で、気の弱さや気の減少を指摘し、配慮されるべき存在として老いた者を捉えた。飲食、衣服、部屋の位置を養生の観点から整え、細部にわたり、老いた者の感情の揺れを先回りし防ぐことが求められた。養老を行う側に対しては、老いた者である父母が寂しくならないように、怒りを起こさないことが求められた。十七世紀後半から登場してくる、養老のあり方を説く養生論は、読者を通じて、心理的にも安寧な状態を老いた者にもたらそうとした。気の減少過程にあると繰り返し語られる老いの身には、家族によって日常の中で養生の視線が向けられていく。老いた者には、学問や「藝術」を楽しみ、激しい感情を持たず安寧で穏やかな生活が理想であった。老いた者も老いた者を養う者も、天地父母に恩を負う身体を保つためには、理想的な生き方として語られた。事態の変化を嫌い徹底的な安定的志向が養生論にはある。四十歳が老いの起点とされ、年齢による陰血の減少の進行が示されたことは、年齢と心身の変化との関わりを意識化することをもたらし、養生論が示してみせる養生の指針を考えてみることになろう。怒りや寂しさといった感情の高まりを予め防ぎ、老いた者の面倒をみる者、老いた者どちらに対しても、加齢に伴う老いの過程を意識化させるものだった。それは、終わり行く生を引

き延ばすべく働きかけつつも、穏やかな感情を保ち、行動を自重し、家内の者への配慮をする、そうした意志が貫かれていたといえる。

註

- 1 松村浩二「養生論的な身体へのまなざし」『江戸の思想 6』ペリカン社、1997年、96-117頁。なお、大藤修も養生の主体が家長にあったことを指摘している。（大藤修『近世村人のライフサイクル』山川出版、2003年、99頁。）
- 2 香月牛山『老人必用養草』三宅秀・大沢健二（編）『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979年、106頁。
- 3 代表的なものとしては、新村拓『老いと看取りの社会史』法政大学出版会、1991年。立川昭二『江戸 老いの文化』筑摩書房、1996年。
- 4 太田素子「老年期の誕生」『老いと「生い」-隔離と再生-』藤原書店、1992年、165頁。
- 5 浅見隆「老幼の力」ひろたまさき編『日本の近世16 民衆のこころ』中央公論社、1994年、108頁。
- 6 貝原益軒『頤生輯要』益軒全集刊行部『益軒全集第三巻』1911年、835頁。
- 7 鬼頭宏『人口から読む日本の歴史』講談社、2000、174頁。
- 8 同書、177頁。近世におけるこの平均余命の延びに対しては、日常生活の向上に基本的な要因があったのではないかとされている。
- 9 太田、前掲書、170頁。
- 10 鬼頭、前掲書、180頁。
- 11 生命に対する感受性の十六世紀から十七世紀にかけての変化に関しては、すでに論じたことがある。拙稿「生命への感受性と養生-16世紀後半から17世紀前半を中心として-」『養生学研究』2007年、1-11頁。
- 12 菅原憲二「老人と子供」『日本通史 近世 3』1994、330-331頁。菅原は「この時期の自殺者における老人の比率は、あえて町内の老人の比率と比べると、かなり高い（貞享四年の場合二二・二%、元禄一三年の場合一八・二%）」と指摘する。
- 13 香月牛山、前掲書、5頁。
- 14 柴田祐祥『人養問答』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979年、45頁。
- 15 小川顕道『養生囊』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第一輯』日本図書センター、1979年、29頁。
- 16 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961年、24頁。
- 17 香月、前掲書、5頁。
- 18 香月、前掲書、9頁。
- 19 香月、前掲書、18-19頁。
- 20 養生論における「楽しむ」についての議論に関しては、立川昭二『江戸 老いの文化』筑摩書房、1996、142-157頁、立川昭二『養生訓に学ぶ』PHP研究所、2001も参照されたい。
- 21 香月、前掲書、19頁。
- 22 香月、前掲書、20頁。
- 23 貝原益軒、前掲書、32頁。

- 24 本井了承『長命衛生論』上之巻、七丁『江戸時代女性文庫43』大空社、1996年
- 25 貝原益軒、前掲書、30頁。
- 26 貝原、前掲書、158頁。
- 27 香月、前掲書、17頁。
- 28 貝原、前掲書、159頁。
- 29 貝原、前掲書、160頁。
- 30 「陰」「陽」についてここで触れておきたい。宇宙全体に流れている「気」を分割する概念が「陰」「陽」である。陰と陽との混りが、生命を生じさせると考えられる。例えば、人は陽である男と陰である女の交わりによって生じる。人間の存在は陰と陽のバランスによって保たれており、一方が強すぎたり、弱すぎるのが身心の不調を引き起こす。
- 31 香月、前掲書、11頁。
- 32 香月、前掲書、14頁。
- 33 香月、前掲書、15頁。
- 34 香月、前掲書、55-56頁。
- 35 貝原、前掲書、159頁。
- 36 本井、前掲書、中之巻、二丁。
- 37 益軒、前掲書、161頁。
- 38 香月、前掲書、26頁。
- 39 香月、前掲書、65頁。
- 40 香月、前掲書、61-69頁。
- 41 貝原、前掲書、160頁。
- 42 牛山、前掲書、30頁。なお、「陽事」とは男子の生殖器を指す。西山英雄編著『漢方医語辞典』創元社、1975(復刻版)、327頁、参照。ここにも養生書が男子を前提にして記述されていることをみることができる。
- 43 貝原、前掲書、72頁。
- 44 香月、前掲書、32頁。
- 45 香月、前掲書、22頁。
- 46 香月、前掲書、47頁。
- 47 貝原、前掲書、163頁。
- 48 貝原、前掲書、56頁。
- 49 香月、前掲書、8頁。
- 50 貝原、前掲書、31頁。
- 51 西川如見『町人囊・百姓囊・長崎夜話草』岩波書店、1942、64頁。
- 52 香月、前掲書、14頁。
- 53 香月、前掲書、18頁。
- 54 香月、前掲書、21-22頁。
- 55 香月、前掲書、11頁。
- 56 香月、前掲書、86頁。
- 57 香月、前掲書、18-19頁。
- 58 次の通りである。「四十以上の人は、交接のみしばしばにして、精気をば泄すべからず」(98頁)「四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし」108頁。「年四十以上は、事なき時は、つねにめをひしぎて宜し」(106頁)
- 59 香月、前掲書、7頁。
- 60 香月、前掲書、7頁。
- 61 益軒、前掲書、163頁。
- 62 益軒、前掲書、31頁。
- 63 香月、前掲書、32頁。
- 64 香月、前掲書、16頁。
- 65 香月、前掲書、21頁。
- 66 益軒、前掲書、158頁
- 67 香月、前掲書、7頁。
- 68 益軒、前掲書、24頁。
- 69 本井、前掲書、中之巻、十三丁。